

1

BO TO SIĘ
WSZYSTKO
TAK ZACZYNA

10

Kilka słów o funkcjonowaniu dziecka i rozwoju mózgu	12
Zanim się urodzi	22
Odżywianie i suplementacja diety w ciąży – okiem neurologa	25
Dieta przyszłej mamy	29
Lekarstwo z moich komórek?	38

2

ROZMOWY
DOCIEKLIWEJ
MAMY
ZE SPECJALISTAMI

40

Mały wszechmogący	44
Prawidłowy rozwój i jego ocena	46
Stymulacja rozwoju?	49
Rytm biologiczny organizmu	52
Wspólne łóżko?	55
Rodzicie i Ja – fundamenty rozwoju	57
Temperament	60
Codzienne rytuały	64
Pierwsze roztania?	67
Dylematy karmiącej mamy	69
Pierwsze trudne doświadczenia	72
Wariacje rozwoju małych dzieci	77
Opieka, zabawa i pielęgnacja, a rozwój dziecka	79
Pierwsze przygody z wodą	86
Pierwsza pomoc – to ważne	91

3

Dojrzewanie
umiejętności
JEDZENIA
I MOWY

94

Po narodzeniu	98
Drugi-czwarty miesiąc	103
Czwarty-szósty miesiąc	104
Szósty-dziewiąty miesiąc	107
Dziewiąty-dwunasty miesiąc	110
Drugi rok życia i dalej	112

4

DOTYK
– język ciała i duszy

118

5

KARMIENIE
PIERSIĄ, BUTELKĄ i inne wariacje

126

Cudowna pierś	128
Kółka, bóle brzucha i inne przygody	135
Kilka słów o karmieniu smoczkiem	136
Zmagania z kolką – masaż brzuszka	142
„Odbijanie” na kolanie	147
Sam jem – niekapek, kubek i łyżeczka	149

6

ZMIANA
PIELUCHY
awantura o biodra

156

Awantura o biodra	158
Biodra, a sprawa polska – prawdy i mity	163
Krótki kurs zmiany pieluchy	167

7

Pierwsze PRZYGODY Z WODĄ

176

Wanienka	178
Przypadki z wodą ciągną dalszy – wanna	185
Zwariowane wodne przygody – pływalnia	189
Pielęgnacja nosków	197

8

MAGLOWANIE – Masaż niemowlęcia – MASOWANIE

198

Masaż niejedno ma imię	200
Maglowanie – masowanie	203

9

UBIERANIE – ROZBIERANIE malucha

210

10

Przydatnik JAK NOSIĆ, PODNOSIĆ – Manipulacje Wszelakie

218

Jak nosić te małe maluchy	220
Maluchy już większe... kłopoty te same?	225
Z rąk do rąk	227
Obracanie i zawirowania wszelakie	229
Podnoszenie, odkładanie, przekładanie	234
Lądujemy w foteliku	238

11

CHUSTA na każdą okazję

240

Zamotani po samo szczęście	242
Pierwsza przygoda z chustą	248

12

I W BOSO OSTROGACH

252

Buty na każdą okazję i o tym co przedtem	254
Dobry but na każdą stopę?	258
W pierwszy roczek pierwszy kroczonek	263

13

TRANSPORTOWY ZAWRÓT głowy

266

Wózek na każdą okazję	268
Samochodowe zmagania	273
Fotelikowy zawrót głowy	275

14

aranżujemy POKÓJ MALUCHA?

280

15

PIERWSZE ZWIERZĘ W ŻYCIU DZIECKA, czy pierwsze dziecko w życiu zwierzęcia

288

Pierwsze dziecko, pierwsze zwierzę?	291
Przygotowania do wariowania... ze zwierzętami	295



PAWEŁ ZAWITKOWSKI

Terapeuta szkoły terapii neurorozwojowej NDT-Bobath. Konsultant Kliniki Neonatologii i Intensywnej Terapii Noworodka w Instytucie Matki i Dziecka w Warszawie. Autor wielu artykułów i publikacji na temat wspomagania rozwoju dziecka, w tym „Poradnika opieki i pielęgnacji małego dziecka” oraz bestsellera – książki i filmu „Co nieco o rozwoju dziecka”. Od lat doradza rodzicom na łamach magazynów parentingowych oraz w programach telewizyjnych: Dzień Dobry TVN, TVN Style i TVP.

Polski „Zaklinacz dzieci”. 

Drodzy Mamo i Tato, to Wy jesteście najlepszymi „specjalistami” od Waszego dziecka. To Wasz instynkt i intuicja podpowiada Wam, co jest dla niego najlepsze. Misją tej publikacji NIE JEST pouczanie Was i narzucanie „jedynie słusznego” sposobu sprawowania opieki nad dzieckiem. Chcemy wspólnie z Wami odnaleźć czas na refleksję i dyskusję, spróbować zrozumieć fascynujący świat dziecka i mechanizmy, jakie rządzą jego rozwojem. Bo tylko zrozumienie ich może być kluczem do szczęśliwego rodzicielstwa, a co za tym idzie – szczęśliwego dzieciństwa Waszej pociechy.

W książce i 4-godzinny filmie znajdziecie mnóstwo wiadomości na temat rozwoju dzieci, setki pomysłów na niebanalne aktywności i zabawy, tysiące prostych i skutecznych podpowiedzi, jak usprawnić codzienną opiekę i pielęgnację, jak zaaranżować czas i otoczenie maluchów, by aktywnie i radośnie, bez stresu i specjalnych nakładów wykorzystywać potencjał i wspomagać rozwój Waszego maleństwa. Waszym dzieciom porady te ułatwią zdobywanie nowych umiejętności. Wam pozwolą odnaleźć w sobie zupełnie nowe pasje i możliwości, a przy okazji pozwolą opanować większość Waszych niepokojów i lęków o jakość rozwoju dziecka i o to, czy wszystko, co i jak robicie z Waszym maleństwem, jest dla niego dobre i bezpieczne. Razem z nami tajemnice świata małego dziecka odkrywają: neurolog – Iwona Terczyńska, psycholog – Justyna Korzeniewska, neurologopeda – Paulina Stobnicka-Stolarska oraz... lekarz weterynarii – Dagmara Mieszkiś-Święcikowska.

Zapraszamy do wspólnej zabawy! 

Paweł Zawitkowski i Przyjaciele

